

痤瘡(青春痘)

陳秋錦護理師

病程：

1. 粉刺：雄性激素刺激皮脂分泌及老舊角質阻塞。
2. 丘疹：痤瘡桿菌將粉刺分解成游離脂肪酸，刺激毛囊造成發炎。
3. 膿包：死亡的白血球、角質與細菌堆積。
4. 囊腫：毛囊破裂引起嚴重發炎。

護理：

1. 平時定期深層清潔及去角質。
2. 睡眠充足放鬆心情。
3. 多喝水多吃水果。
4. 清淡飲食 (中醫建議)。
5. 洗臉輕柔不過度清潔。
6. 不摸痘瘡，有條件的擠刺。
7. 痘瘡保持透氣不貼貼布。
8. 外出防曬並遠離高溫。
9. 選擇控油及抗發炎保養品。
10. 依醫囑使用外用藥及口服抗生素。

